

早めに相談しましょう

～うつチェックシート～

うつ病の基礎知識

- ① うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰もがかかる可能性があります。
- ② うつ病も心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。
- ③ 心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにうつ病にかかりやすいです。
- ④ うつ病は早期発見、早期治療が大事です。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です。



自己チェックしてみましょう！

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。

2項目以上が、2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合は、うつ病の可能性がありますので、医療機関、相談機関等に相談してください。このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくあるので、そうした症状が続く場合には、うつ病の可能性も考えてみてください。

参考：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

医療機関・相談機関は裏面へ！

